Secuenciación y Planificación del Entrenamiento Deportivo en Baloncesto

autor Lic. Francisco Javier Retamales Muñoz

RESUMEN:La diversidad de planificaciones es concordante con la cantidad de entrenadores que a diario van surgiendo en nuestro planeta, no obstante a eso, existen variados métodos que ayudan a ordenar dichas pretenciones. En el siguiente artículo expondremos una fórmula clásica de ordenamiento y proyección viable, que permita la claridad necesaria para el desarrollo de un programa de trabajo serio en el tiempo.

ABSTRACT (in english):The diversity of plannings is concordant with the trainers' quantity that to diary they are arising in our planet, nevertheless to it, there exist varied methods that help to order(arrange) said to claimed. In the following article we will expose a classic formula of classification and viable projection, which allows the clarity necessary for the development of a program of serious work in the time.PALABRAS CLAVE: Baloncesto, preparación física, planificación deportiva.

INTRODUCCIÓNLa problemática existente y constante para un entrenador o un cuerpo técnico, parten por la característica individual de cada jugador, sus niveles de desarrollo, sus dolencias, sus aficiones, alimentación y hasta problemas de índole familiar, los cuales inciden en el desempeño confiable del deportista.Los distintos planteamientos ya existentes, fijan su característica siempre en algún aspecto morfofuncional distinguible y apreciable de evaluar, dejando conceptualizaciones aparentemente inocuas para el plan a desarrollar. En este breve articulo, se tratará de exponer una secuencia para el desarrollo de las capacidades que influyen en el rendimiento del deportista, no obviando detalles que permitan concretar características esenciales dentro de un grupo en competencia.PLANIFICACIÓN Y ESTRUCTURA DEL TRABAJOPara conseguir logros, siempre es bueno consignar parámetros mensurables que permitan obtener dichos resultados, esto lo hacemos gracias a nuestra capacidad de utilizar la lógica como estructura base de cualquier conocimiento humano predecible a través del tiempo. Por ejemplo, no puedo pretender tener un gran reboteador, si ni siquiera he hecho el esfuerzo por enseñar algún movimiento de impulso y ubicación, o peor aún, no he pulido el juego de piernas de pivote. Como se puede apreciar la lógica va acompañada con la experiencia previa y eso lo podemos llamar método, éste nos permite secuenciar de una manera más menos coherente nuestra idea de entregar contenidos y presagiar logros en un tiempo estimable.Para comenzar nuestro viaje, deberemos mentalizar lo que esperamos lograr, para eso es bueno reunir la mayor información de los jugadores, como sus datos antropométricos, familiares, escolares, etc. Que nos permita idealizar una imagen de nuestro jugador; al lograr compenetrarse con cada realidad individual, se debe generar una colectiva y esta la conseguimos uniendo características similares de cada uno, fabricando por así decirlo "vagones", los cuales deben concatenarse por las características particulares de cada uno, y siendo "tirados" por la locomotora (es decir el entrenador). Ojo, aquí vemos el primer trazo de la definición de equipo: "un equipo es lo que quiere que sea su entrenador", así que nuestras, preocupaciones deben ir encaminadas a unir los "vagones", para poder tirarlos hacia el objetivo.No sirve de mucho tener un grupo de personas que no tienen más que el practicar un deporte como lazo común, pues las individualidades a pesar de ser buenas, entorpecen algunos aspectos de la mecánica y metodología del entrenamiento deportivo cuando hablamos de un deporte colectivo. Es por eso que debemos poner mucho hincapié en encontrar los lazos que permitan afianzar el grupo y transformarlo en piezas de un equipo que engrane en todo momento.Dentro del periodo de estructuración y posterior al reconocimiento de lo que se quiere integrar como parte del equipo, se debe tener en claro el nivel de jugador que integramos (categorización), pues es siempre necesario conformar equipos con claridad y afinidad, que permitan tener un lenguaje común y básico de entendimiento técnico, táctico y personal, Cometti (2002).

Pues bien, ya sabemos que es lo que tenemos, ahora se debe priorizar los factores incidentes dentro de la planificación, esto se consigue haciendo preguntas como:

-

¿Cuánto tiempo dispongo para obtener logros?

-

¿Cuántas sesiones habitualmente programo?

-

¿Cuántos torneos tendré que participar?

-

¿Limitaré una meta de partidos anuales?

-

¿Tengo competencia local, regional, estatal, etc.?

-

¿Existen los recursos económicos para sustentar la planificación?

-

¿Existe apoyo dirigencial hacia el objetivo y sus plazos? Las respuestas son siempre disímiles y muy controversiales acorde a la realidad que cada entrenador vivencia en su localidad, no obstante es bueno "ponerse en jaque", para observar el grado de interés personal por el proyecto, el grado de compromiso de los actores del proyecto y abrir opciones que solucionen algunas problemáticas.La intención principal ya está puesta en carpeta, sabemos que es lo que queremos, con quienes contamos y cuanto tiempo dispondríamos; asertivamente esto debe ser plasmado en informes previos que permitan ir rescatando cualquier detalle, realizando reuniones con jugadores y dirigentes, rebuscando información de otras alternativas dispuestas, y siendo preciso en lo que se pretende lograr. Esto por motivos obvios, mientras más información recabemos y sostengamos pauteos claros de los objetivos que se pretenden, se obtendrán alternativas precisas y permitirán almacenar experiencia que pueda comprobar el método usado para lograr estructurar una planificación asertivamente.Recién estamos listos para comenzar a plasmar en el papel nuestra planificación, en donde debemos recordar que el objetivo final siempre debe ser congruente con los objetivos de cada ciclo, e inclusive en cada sesión de trabajo. La secuencia de dicho objetivo debe responder a un racimo invertido, que permita observar el fin último, además como una ayuda es muy buena, ya que permite jerarquizar en distintos momentos las diferencias de cada objetivo o su similitud. Gráfico 1. Ejemplo de ideario para formulación del plan de entrenamiento. Después de todo lo realizado podemos ahora, ver como se desarrolla el plan de entrenamiento en donde se deben priorizar aspectos de desarrollo cuantitativo y cualitativo, para esto debemos rescatar datos que nos proporcionen los parámetros mínimos para comenzar: los tests diagnósticos.Los test diagnósticos, tal como lo dice su nombre nos entregan una "radiografía" del equipo y de cada individuo, con esto podemos, aterrizar nuestras expectativas y empezar a hacer las primeras de muchas modificaciones a nuestro plan de trabajo. Aquí, encontraremos que hay algunos individuos que tienen rendimientos deplorables individualmente y son versátiles y necesarios a nivel colectivo o viceversa, también se nos reflejará la capacidad de nuestro equipo puede variar de la fuerza mental, fuerza física o calidad técnico-táctica. Pero sin desmoralizarse, uno obtiene los primeros parámetros que nos permitirán empezar a trabajar y por dónde.Dependiendo del número de sesiones semanales, nuestra planificación puede verse extendida o reducida a raíz de lo mismo, o por factores que debemos tomar en cuenta (y que no pueden faltar dentro de un calendario de temporada) como son los torneos, partidos amistosos, clínica, etc. Pues bien, llegamos a otro nivel de graficación en nuestra planificación, siendo de suma importancia el establecer vía gráfico o calendario las actividades que se realizarán durante la temporada. Ésta responde a la necesidad de estructurar el grado de avance, y los controles pertinentes. En el ejemplo anterior, podemos observar una planificación simplificada y de estructuración de una temporada en específico, con presupuestos y asignación de especificaciones, esta es la primera etapa que se presenta concreta dentro de la planificación, pues ya podemos observar algunos parámetros que exigen considerarse: ET = etapa, PA = partido amistoso, PO = partido oficial, SE = sesiones por mes, CL = clínica o cursos, CO = controles. Si podemos retratar la situación del equipo dentro de un marco que establezca un sinnúmero de variables y condicionantes, nos permitirá desarrollar mejores alternativas y estrategias para obtener los logros anhelados, propiciando una acto de competencia personal y grupal por alcanzar el objetivo planteado en un comienzo.En el caso que se tratase de una planificación a largo plazo (4 años o más), ya debemos despejar que estructuras cognoscitivas estableceremos dentro de la misma, para lo cual debemos implementar una secuencia de contenidos que pretendan concretar el proyecto. Es así como aparecen las tablas de contenidos y rendimiento estimativo, las cuales sólo pretenden guiar la secuencia y respetar la alternancia entre jugadores de distintas categorías, ordenar los planes de entrenamiento y clarificar los objetivos cumplidos a medida que se avance en la planificación. Congeniado el plan escrito con los objetivos, debemos realizar una serie de charlas entre directivos, jugadores y cuerpo técnico (y en su caso los padres de los jóvenes), en las cuales se expliquen las secuencias de desarrollo, las alternancias, los objetivos de logro y las invariables de cada situación vivencial que se pueda ocurrir. Con esto, aseguramos que todos los que se relacionan con el grupo y el club, están de acuerdo con lo establecido, tomando conocimiento de las acciones a emprender, los gastos que se van a incurrir y los objetivos que se van a lograr en cada etapa para llegar al final de la planificación con una estructura clara en su desempeño y elaboración, sin mediar en errores que incurran en desgaste o pérdida de un elemento, o un incumplimiento de metas específicas para la realización del proyecto.Con esto se quiere dejar en claro que la exposición del plan diseñado no es una consulta pública de si esta bien hecho, sino al contrario es una forma de complementar la experiencia de todos a favor de las pretensiones de la institución, y que a su vez, sirve como desarrollo de lazos interpersonales entre dirigentes, jugadores, socios, padres, etc. Pues todos pueden aportar alguna característica necesaria de agregar o bien desechar –con causa justificada- alguna metodología secuencial que no cumpla con parámetros o expectativas de la realidad del equipo.Al reflejar nuestra planificación debemos preocuparnos de sobremanera en desempeñar el rol establecido por los dirigentes, es decir, tomar conciencia de que uno es el guía, y a raíz de uno se consiguen logros, por lo tanto nuestra planificación debe ser fiel reflejo de lo que creemos que es lo mejor para el grupo de personas que tenemos, no vale tener muchos sistemas de juego si no son capaces de realizar siquiera uno, o bien, pretender llegar a jugar técnicamente bien, sino hay ni se practica técnicamente en los entrenamientos. Es por eso, que volviendo al principio, debemos reflejar nuestros conocimientos y las capacidades del grupo de jugadores en un papel, que al observarlo pueda uno ser conciente de que es lo que se quiere lograr de forma realista y sincera.CONSERVACIÓN EN EL TIEMPO DE LA SECUENCIANuestra oportunidad esta hecha en base a las expectativas que podamos mantener dentro del grupo por un cierto tiempo, es por eso que siempre es necesario no solo quedarse con la planificación general, también es bueno y recomendable confeccionar planificaciones estructurales y/o "troncales" a la misma general, las cuales respondan a diversificación de conceptos, análisis de relacionamiento humano, compenetración se situaciones del ámbito social, actividades lúdico – recreativas, jornadas de relajación, etc. Todo es pos de complementar aún más nuestra planificación, generando nuevas inquietudes motrices, mentales o sociales, puesto que nuestra característica principal humana es el ser sociables, no podemos negar dicha forma

expresiva. Nuestras pretensiones tienen que ser realizables dentro de las características de la temporada en que se desarrollan, para no verse como efecto de una actividad poco consecuente o falta de "carisma" relacionador.Estas planificaciones "troncales", deben ser elaboradas en conjunto con todo el cuerpo técnico y dirigencial, y deben ser incluyentes a jugadores y sus familias, dando así un carisma de "familia" y "amistad". Y se deben colocar de manera alternada y coordinada dentro de etapas críticas de la planificación, sobretodo cuando el stress se hace evidente en el rostro o actitudes de los jugadores. Es difícil planificar actividades fuera de las que ya se realizan a menudo y son sabidas y conocidas. Pues ahí está el desafío que se tiende a transformar en un objetivo de logro más, abocándose los jugadores hasta incluso competir "por quien se relaja más rápidamente" en una actividad de relajación y purificación mental y espiritual (ejemplo de actividad), o bien cumplir metas en tiempo en una ascensión a un cerro cercano a la localidad (actividad comprobada por el autor con excelentes resultados). Pero al observar el plan gráfico hecho con anterioridad, en donde desarrollamos la parte formal de la planificación y asignamos tiempos, también podemos –hilando más fino- agregar secuencias de alternancia que puedan ser reemplazadas o complementadas por otras ya planificadas, que pueda cumplir con las características de entrenamiento y soporte la carga de stress observado en relación a actividades anteriores o durante el tiempo establecido de trabajo. Lo ideal es que estos "entrenamientos complementarios" sean hechos sin previo aviso en la mayoría de los casos, pues así no existe una predisposición a la acción y permite que el desarrollo de las actividades sea más provechoso, evitando inasistencias o disculpas que "libren" al jugador a participar del entrenamiento.Si hablásemos de planificación, debemos decir que en los microciclos deben existir estadios o etapas de desarrollo en los cuales se deben agregar sesiones que respondan a las cargas con una disminución de ellas para producir una súper - compensación de base dentro del microciclo. Además de proponer actividades de complementación que superpongan los niveles de intensidad y las cargas específicas que se deben desarrollar en distintas fases o actividades con la finalidad de obtener una ergogénesis, y profilaxis regenerativa de la musculatura, pudiendo ser de baja intensidad y carga, o sesiones de flexibilidad dinámica por ejemplo, López de Viñaspre (2003). Todo esto, refleja la necesidad de tener alternancia entre lo planificado y las circunstancias que van apareciendo en nuestro desempeño a través del tiempo, no obstante, nuestra planificación debe ser constante y flexible, en el sentido de poder establecer por medios distintos la conclusión en el mismo objetivo, sin desprender para ello ninguna parte de nuestra secuencia de contenidos. Pues y a pesar que no nos sirve más que a ese grupo de jugadores, la planificación puede servir de ejemplo y experiencia para el desarrollo de nuevas formas y planteamientos de trabajo. En las tablas anteriores podemos observar de cómo nuestra planificación va tomando forma en relación a las distintas fases que se propusieron en un comienzo, pues ya podemos descifrar que es lo que queremos realizar en cada sesión asignando cierta intensidad, el tipo de entrenamiento, la existencia de un complemento en el entrenamiento, observar la alternancia de las actividades dentro del mismo entrenamiento y el lugar que se ocupará, Por ejemplo, y para que quede mejor explicitado, tomaremos la sesión número 2 de la semana 4, del periodo B1 (básico 1), correspondiente al mes de Enero, temporada 2004, año 1, en la cual dice que será una sesión físico – técnica (FT), con una intensidad media de un 50% de exigencia, Tendrá una actividad complementaria (C), habrá una alternación (A) de actividades dentro del mismo entrenamiento y se realizará en el gimnasio (G). Pues bien, con esto podemos ya reconocer que es lo que se hará a "grosso modo" en esa etapa, ahora hay que acercarse más y ser más específico y necesariamente se debe registrar sesión a sesión lo planeado acorde al objetivo general, y el objetivo en tránsito de nuestra planificación: Abordado este tema, ya podemos visualizar de distintas maneras nuestro proyecto, desde un punto de vista macro a uno micro como lo son las sesiones de trabajo diarias con su explicitación detallada. Pero aún quedan más parámetros de lineamiento y secuenciación, como lo son las evaluaciones, de ellas hablaremos a continuación.EVALUACIONES DE PROCESO Y PROYECTONuestro estudio, nunca estaría completo sin realizar comparaciones que permitan detectar falencias, carencias, incoherencias en nuestro planteamiento, pues bien, las evaluaciones aquí van a la "defensiva", ya que son los mejores indicadores de que algo no anda bien y que debe ser rápidamente reestructurado o confinado a otra secuencia de trabajo. Estas evaluaciones responden a elementos involucrados en el desarrollo de la planificación; la experiencia, la monopolización de sistemas de entrenamiento e inclusive la flojera, inciden mucho en el tipo de evaluación que se realiza, las más comunes por ejemplo son:

- Evaluación física: que corresponde en medir bajo tablas preestablecidas, el rendimiento en distintos parámetros de las cualidades físicas.
- Evaluación técnica: que corresponde en medir o estimar eficiencia y eficacia en gestemas técnicos propios del deporte.
- Evaluación táctica: que corresponde en estimar actuaciones dentro de determinadas situaciones de juego. Lamentablemente nos vemos envueltos en la costumbre y poca actualización de los conceptos modernos de enseñanza – aprendizaje, los cuales nos invitan a compartir efectos psicosociales, psicomotrices y sensoriales dentro de las evaluaciones realizadas dentro del proceso, es así como podemos integrar a nuestras evaluaciones nuevas formas de recopilación de información necesaria para la evolución del equipo de forma integral, es así como aparecen:
- Tests sociométricos: los cuales aportan estados de integración, complementación y unión en el entorno del grupo estudiado.
- Tests emocionales: permiten retratar el concepto emocional y redirigirlo hacia las necesidades que pueda desear el grupo, ante situaciones de stress.
- Tests cognoscitivos: aportan un coeficiente de desarrollo ante situaciones de procesamiento mental, estructuración de redes, percepción de alternativas y alternancia de variables, todas con el fin de descubrir potencialidades a nivel de proceso mental.
- Tests psicomotrices: permiten obtener apreciaciones personales y globales del entorno y su influencia en el individuo, compenetran el accionar del movimiento con el significado del mismo, reestructuran procesos motrices como sincinecias, alteraciones tónicas, etc.Como se observa, las alternativas son variadas y todas nos reflejan un ápice de la

integralidad humana, y si ello lo confluimos en un proceso con un objetivo, podemos gracias a estos indicadores observar, preparar, modificar o afianzar alguna manifestación que denotemos en nuestro equipo. Pues no olvidemos que también está en juego nuestros conocimientos, que nuestra visión debe ser respetada y creíble por sobre todas las cosas que ocurran, es por eso que debemos estar ávidos a reformar sutilmente nuestras expectativas a diario con el fin de poder flexibilizar nuestra propuesta y evitar así un corte repentino o una carrera infructuosa junto a nuestros dirigidos.Según Blázquez (1997) Las evaluaciones deben ser concebidas en tiempos concordantes con los "peaks" de rendimiento y manifestación deportiva de los jugadores y se distinguen en distintos tipos, los cuales responden a las características que tiene la planificación que estemos realizando. Las más comunes pueden ser:

- EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA: es la primera evaluación que debemos hacer, y que permite observar las conductas de entrada que tienen los individuos al inicio de la planificación; gracias a ella, se pueden establecer los primeros parámetros de acción y determinar cargas individuales para la realización de ejercicios o tareas determinadas, sirve también para la identificación de indicadores como: lesiones, alteraciones al sistema locomotor, procesos mentales errados, problemas de confianza grupal e individual, etc.
- EVALUACIÓN DE PROCESO: esta nos sirve para ir chequeando la evolución de las capacidades a través del tiempo de ejecución de la planificación. Permite detallar distintos parámetros evolutivos que se han ido construyendo o guiando por medio del proceso. Puede ser ubicada dentro de cualquier parte de la planificación, ser sorpresiva, servir de medio de entrenamiento de alguna cualidad, o bien solo como actividad alterna para mejorar alguna faceta propia de la etapa que se vivencia. Una característica importante, es que es incluyente en partidos como medio de análisis y estudio de reacciones disciplinarias, sociales, psicológicas, o deportivas.
- EVALUACIÓN CONTINUA: esta es la que a diario se realiza, pudiendo ser rescatable ciertos elementos que se presenten dentro de la sesión diaria o semanal. (ejemplo, tiros libres convertidos por semana). De esta, es bueno llevar un registro en la bitácora de trabajo diaria, a fin de mantener un continuo de tiempo en el desarrollo de los jugadores.
- EVALUACIÓN FINAL: como su nombre lo indica va siempre finalizado el proceso y es la que permite el diseño del plan de trabajo para la siguiente etapa, así como el informe de desempeño individual y grupal, un informe de desarrollo versus etapa vivencial y un informe de estimaciones para la temporada baja (post – temporada) que permita reflejar el punto critico en cuando se empieza nuevamente con la próxima etapa.Al ya tener una suerte de patrón lógico a seguir para el desempeño de nuestra planificación, podemos confeccionar a medida de esbozo un planteamiento inicial acorde a las expectativas y propuestas por la institución, o bien relativizar en una encuesta de pareceres las características propias que se desean potenciar, esto a fin de desarrollar las máximas características y expectativas de dirigencia, jugadores y cuerpo técnico. Puede parecer un tanto tedioso en un principio, debido a todo el trasvasije de información que se realiza para obtener los parámetros deseados, pero vale la pena en cuanto se es ordenado y dedicado, se cuenta con el apoyo a la propuesta por parte de todos quienes participan de ella y existe coherencia y concordancia del objetivo propuesto en ella.La secuenciación de una planificación en cualquier deporte colectivo debe ser ordenado y sometido periódicamente a estudio, debido que existen demasiadas variables que tomar en cuenta y pueden confundir el objetivo primario u olvidar demasiados objetivos en tránsito que propicien el objetivo principal, la misión del cuerpo técnico (entrenador, preparador físico, médico, kinesiólogo, psicólogo, etc.) es tener al menos una reunión cada 15 días de entrenamiento, con recopilación de sus evaluaciones dentro de sus campos específicos, con esto, se puede solventar gran parte de la planificación a nivel estructural, pues se puede someter a cuestionamiento las cargas de trabajo, los encuentros sostenidos o bien la dirección táctica del equipo a razón de exigencia física y mental.Como manera ideal las secuencias de trabajo por temporadas son las ideales para un trabajo desde formativo hasta competitivo, debido a que estructura y condiciona mejor al jugador a desarrollar cierta concentración de esfuerzo en el periodo que se le exige, como consecuencia de esto, tenemos jugadores preparados siempre en la etapa que queremos que lo esté. Otra alternativa es la secuenciación es la estructura anual de trabajo con etapas diseñadas para el mejor desempeño en la entrega de contenidos pues se puede planificar con expectativa de logro a lo largo de la estructura sin mediar en desempeños exigentes, este tipo es ideal para etapas formativas del deporte, ya que ordena y desarrolla de mejor forma los fundamentos y contenidos entregados en el transcurso. La política de desarrollo a seguir siempre es acorde a las características que presente el equipo, no obstante hay que tener en cuenta que es recomendable en algunos casos combinar ambas a favor de los resultados que se quieren obtener, pues hay equipos que se encuentran en procesos intermedios y que deben someterse a distintos planteamientos y estructuras de entrenamiento diseñadas casi exclusivamente para ellos, que permita al cuerpo técnico desenvolverse entre contenidos, experiencias, eventos, y mucha retroalimentación de lo que va ocurriendo en el progreso del equipo.

PARA FINALIZAR: NOTAS DEL AUTOR.La propuesta que se pretende entregar en estas líneas. Solo se sustenta con el desempeño responsable y dedicado del cuerpo técnico, el cual debe ser profesionalizado a diario, buscando las alternativas más idóneas para la obtención de los mejores resultados y personas que demuestren la valía del entrenamiento, el esfuerzo conjunto y su entrega lograrán que el objetivo primario o principal sea obtenido en el plazo estipulado y mantenido en el tiempo con la responsabilidad de mejorarlo en cada nueva planificación.Lo descrito aquí no es nada novedoso, solo es algo que se puede y debiera hacer siempre, motivando a la competencia sana y con medios comprobables, demostrando que existe un trabajo de por medio y no solo son "golpes de suerte" o malos aprovechamientos. Por otra parte, es una muy buena medida de ver logros propios, sabiendo que la formula usada es la idónea y los elementos son los justos para nuestra entrega.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-

Blázquez Sanchez, D. (1997), "Evaluar en Educación Física", Zaragoza: INDE publicaciones.
-

Cometti, G. (2002), "La preparación física en el baloncesto", Barcelona: Editorial Paidotribo.
-

López de Viñaspre, P. (2003), "Manual de educación física y deportes", Barcelona: Editorial Océano.

DATOS DEL AUTOR:

Francisco Javier Retamales Muñoz

Jefe Carrera "Técnico Superior en Preparación Física"

CFT – SANTO TOMÁS, sede TALCA

Licenciado en Educación, UCM

Diplomado en Investigación Educacional, UVM

Profesor Educación Física, UCM

Entrenador FEBACHILE categoría B3

fretamales@santotomas.cl